

Az iskola egészségügy aktuális „gócponthai”

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
2019. november 13.

Dr. Eke Edit iskolaorvos

Balla Noémi védőnő

Pasztorniczkyne Balogh Mónica védőnő

Gócponatok

➤ Elhízás-mozgásszegény életmód

- Gerinc
- Sport divatok – mire **kell** figyelni!



➤ Kütyüzés és kütyüfüggés

- MOBILTELEFON és GERINC !!!
- az internet eü vonatkozású "divathullámai,,
- A szülői és gondozói felelősségek és lehetőségek



A helytelen és helyes mobilozás



➤ Drogok és egyébek , tetkó



➤ Szex

- Felgyorsult fejlődés versus belsőérés
- nemi úton átvihető betegségek (STD)
- ismeretek (felkészülés, védekezés!)

➤ Oltások és az oltás ellenes pseudotudomány

- mi forog kockán?
- HPV (Humán Papillóma Vírusok)

➤ Pszichés „ügyek” – családi és egyéb rendszerek, veszélyeztetett gyermek, iskolai kiközösítés, zaklatás

➤ Tetű, higiénés dolgok

Gócponatok



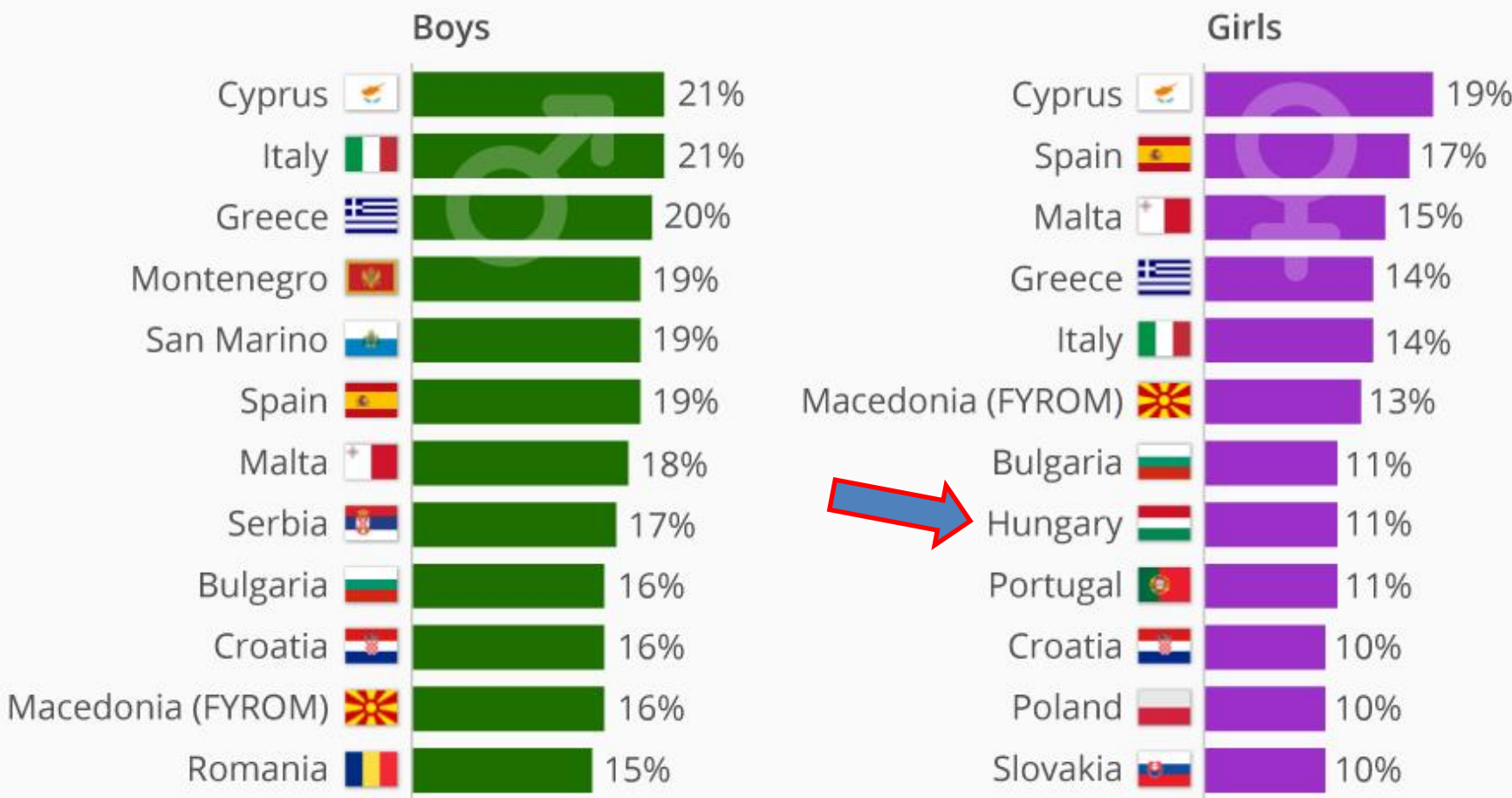
Elhízás-mozgásszegény életmód



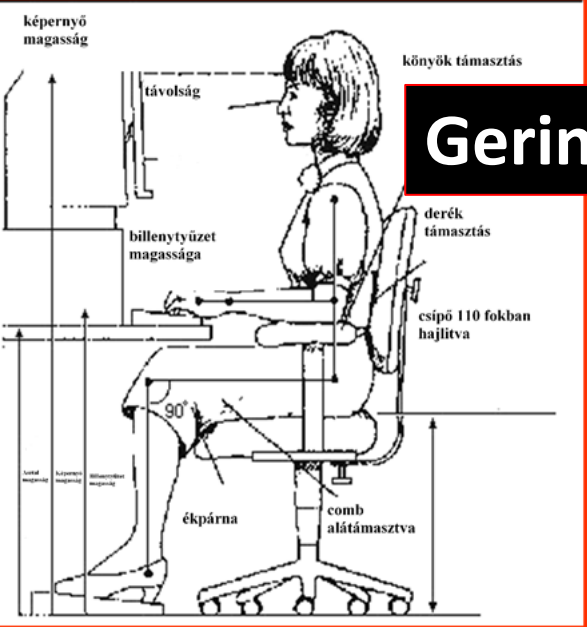
Mely európai országokban a leggyakoribb a gyermekkori elhízás, WHO <https://www.statista.com/chart/17839/childhood-obesity-rates-europe-> felmérés, NEM minden európai ország volt benne (Németország, UK például nem)

Where childhood obesity is most prevalent in Europe

Share of 6 to 9 year olds considered obese in European countries (2015-2017)*



* Based on the 2007 WHO recommended growth reference.
Age of children varies between countries, within the span of 6 to 9 years.
Not all European countries included in the research, e.g. the UK and Germany.



A helyes ülés, tartás a számítógépes munkavégzéskor

Gerinc

Csigolyák	ideg-gyök	Beidegzés	Lehetséges tünetek
C1	C1	fej vérellátása; hipofízis; arccsont;	fejfájás; migrén; magas vérnyomás;
C2	C2	belső és középfut; idegrendszer szem; látóideg; hallóideg; arcüreg;	emlékezethiány; fáradtság; szédülés.
C3	C3	halánték; nyelv; homlok; fejbőr	allergiák; melléküregi panaszok; orrbánt;
C4	C4	arc - arc csontok; fülkagylók; fogak; arc idegei	szem probléma; fül-fájás; sükettség; ájulás;
C5	C5	orr; ajak; száj; fülkürt;	idegfájdalmak; ideggyulladás;
C6	C6	nyak körüli izmok; váll; mandulák;	arcbőrbetegségei; ekcéma
C7	C7	hangszálak; nyaki mirigyek; gége;	szénanátha; folyamatos hurut;
C8	C8	pajzsmirigy; nyálkatömlő; könyök	halláscsökkentés; polipok;
T1	T1	nyelőcső; kézizületei; fel-alkar;	rekedtség; torokgyulladás; torok fájdalom;
T2	T2		nyakmerevedés; mandulagyulladás; köhögés
L1	L1	vastagbél, lágyék	megfázások; pajzsmirigy problémák;
L2	L2	vaktbél, has	váll fájdalmak; nyálkatömlő gyulladások;
L3	L3	nemi szervek, méh, hólyag, comb	könyök fájdalmak
L4	L4	prosztata, alsó háti izmok, csípő, térd.	nehéz nyelés; karfájdalmak;
L5	L5	alsó lábszár, boka, lábfej	ujjak megzsúrolás; izületi gyulladás
S1	S1	keresztcsont, csípő, far, végbél és végbélnyílás.	

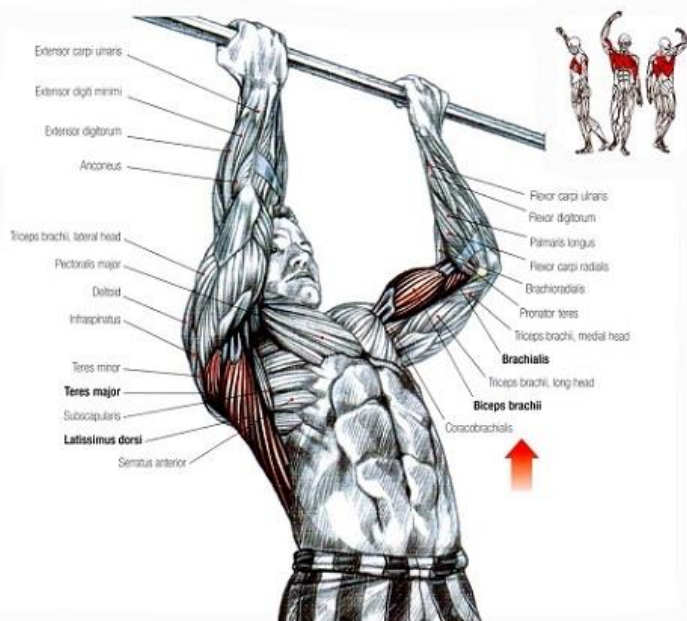
A megfelelő, jó technikával végzett (!) sport; az ún. „core” izomzat célzott erősítése; a munka, számítógépezés, mobilozás során IS HELYES tartás; a jó cipő; a jó szék (derekat támaszt!), lehetőleg hátzszakos cipecedés (NEM féloldalas terhelés) mind fontosak a gerinc egészségéhez!

A gerinc problémák egyéb belső szervi tünetekhez és problémákhoz is vezethetnek!



Sport divatok – mire kell figyelni!

- **FEJLŐDŐ, INTENZÍVEN NÖVŐ GYEREKEK, A GERINC ALAP TERHELÉSE IS ÓRIÁSI!**
- **GERINCFERDÜLÉS GYAKORI!!!**
- **A nem életkornak megfelelő, nem megfelelő technikával végzett sportok, elsősorban a kondizás és a fél oldalt erősebben igénybe vevő sportok kedvezőtlen hatással lehetnek!**



- Saját testsúlyos edzés legyen!
- Legyen, és JÓ szakember legyen az EDZŐ/ TANÁCSADÓ
- Gyógytestnevelő, gyógytornász, ortopéd szakorvos véleményét kikérni gerincproblémák esetén!
- Táplálék kiegészítők, fehérje (és ki tudja milyen!!!) porok – **NE!**
- Netes infok – megbízható szakember által megosztott edzéstervek, gyakorlatsorok hasznosak, de mérlegelni, szakembertől tanácsot kérni!

Kütyüzés és kütyüfüggés

Mobiltelefon, mint a fő (egészségre IS veszélyes) kütyü

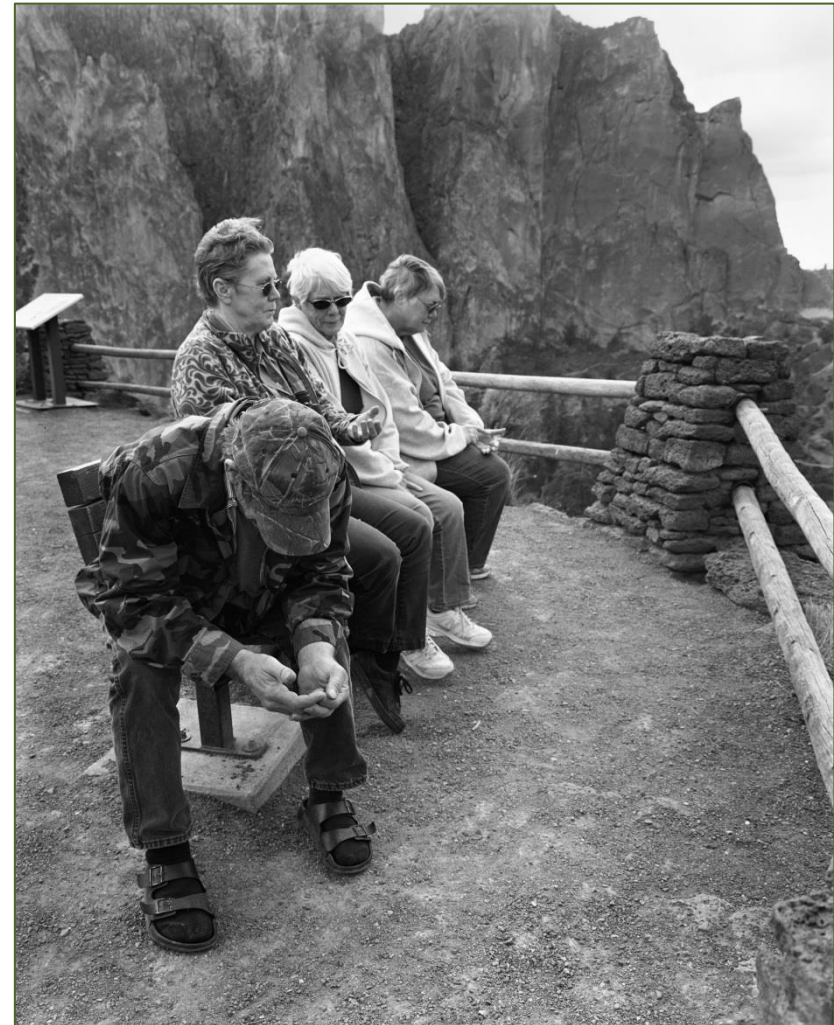


Toxicitás, hosszú távú hatások... ???

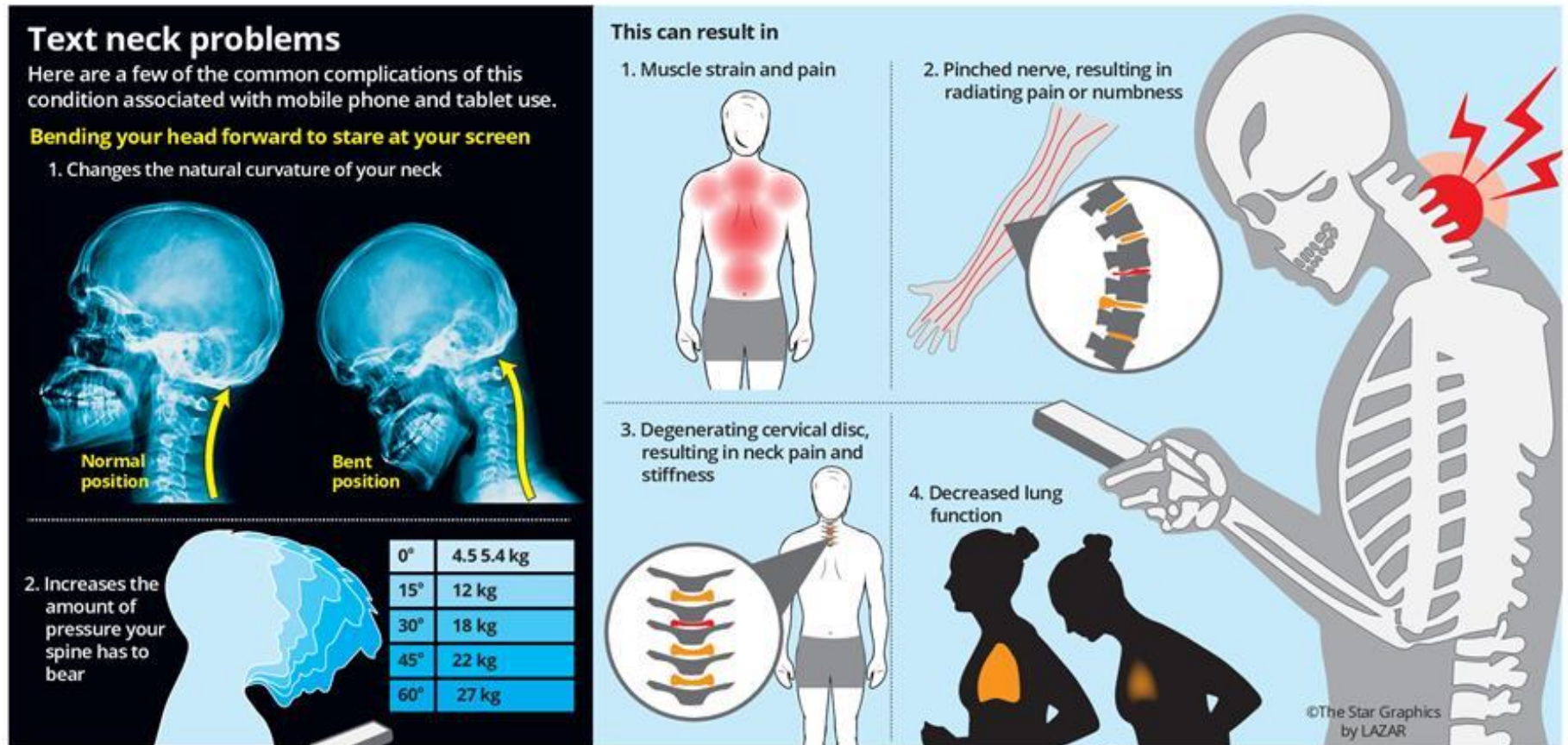
A természetben...



Életre szóló események...



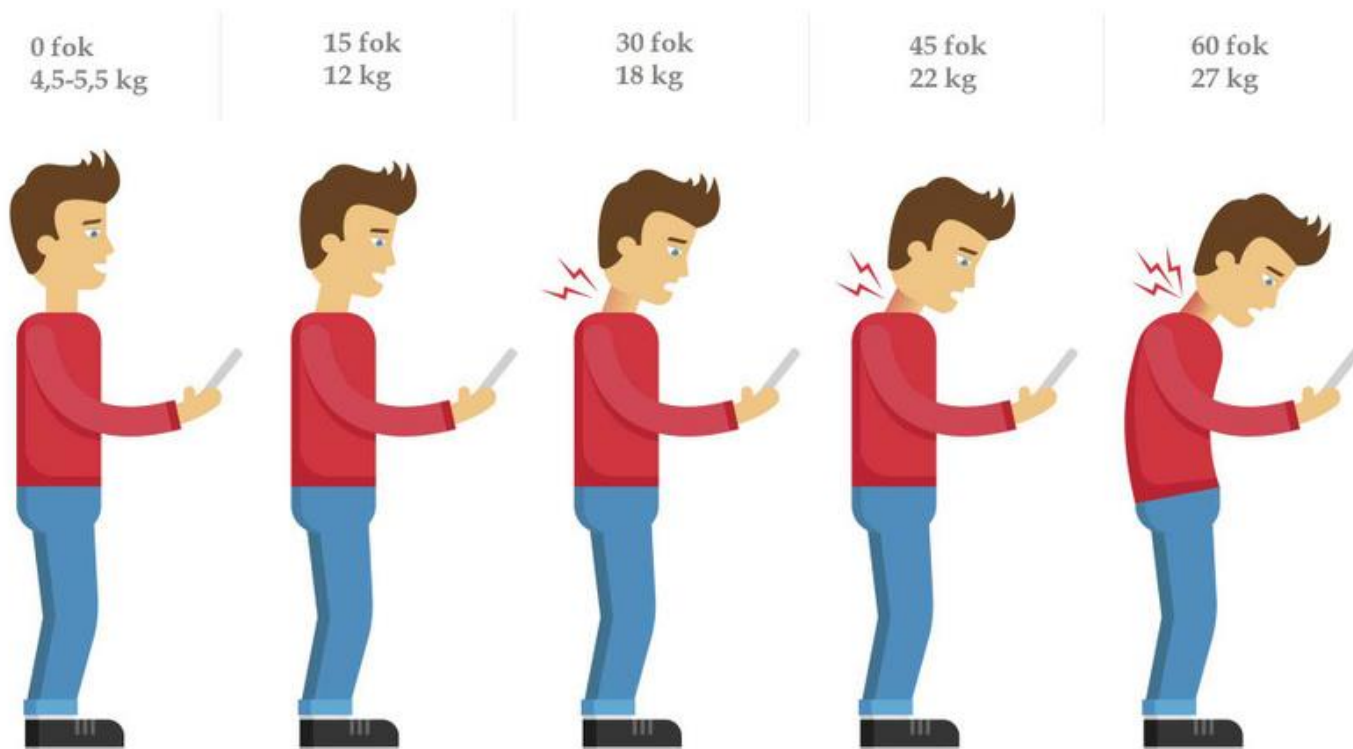
Mobiltelefonok és a gerinc; „text neck” szindróma magyarul SMS nyak szindróma





A helytelen és helyes mobilozás

Mobiltelefonok és a gerinc; SMS nyak szindróma



6 Reasons to Put Your Phone Away

by @Inner_Drive
www.innerdrive.co.uk



Lowers Concentration

Having your phone out while doing homework or revision has been shown to reduce performance by 20%.



Increases FOMO

Fear of Missing Out (FOMO), or the compulsive need to know what others are doing leads to worse moods and increased anxiety.



Increases Stress and Anxiety

Over use of mobile phones leads to increased anxiety, feelings of loneliness and low self-esteem. Reliance on mobile phones can cause irritation, frustration and impatience.

Warps Your View of Reality

Nobody is as happy as they seem on Facebook or as wise as they appear on Twitter.



Reduces Memory

Instant messages are distracting, which often leads to forgetfulness



Makes You Sleep Worse

Prolonged use of a mobile phone leads to poor sleep quality and duration. The backlight on your phone delays the release of Melatonin, which is a hormone important for sleep.



Mobiltelefon hatások a gerincen túl...

1. Csökkenti a koncentrációt
2. Növeli a FOMO-t
3. Fokozza a stresszt és a szorongást
4. Torzítja a valóságérzékelést
5. Rontja a memóriát
6. Negatívan befolyásolja az alvást
7. *Kommunikációs és szociális készségek*
8. *No sport >>> gerinc*

Kép: <https://blog.innerdrive.co.uk/6-reasons-to-put-your-phone-away>

study: <http://cep.lse.ac.uk/pubs/download/dp1350.pdf>

Internet

PROs: Rengeteg dolog van, amiért JÓ!





- legalább annyi dolog van, ami **VESZÉLY!** (főképp e korosztálynak)
- egészségügyi hatások
- virtuális (ál)valóság, álprofilok
- menekülés, hiánypótlás
- divat trendek
- zaklatás; zsarolás ; cyberbulling, cybergrooming
- közvetített viselkedés- és kulturális minták Szexuális tartalmak, pornó, agresszív tartalmak...
- reklám ...

Internet - Mit tehetünk?

➤ **LEGYEN ALTERNATÍVA!**

➤ **PÉLDA!**

➤ **JELENLÉT!**

Mindenekelőtt bármilyen fejlett technológiai falat emelünk gyermekeink köré, jó tudni:

a felmérések szerint a leghatékonyabb védelem maga a figyelmes szülő, aki beszélget gyermekével, meghallgatja mondanivalóját és személyes példájával elsősorban általános kritikai szemléletet és követett értékrendet mutat számára.

➤ **Magyarországi
Tartalomszolgáltatók
Egyesülete (MTE)**

<http://mte.hu/gyermekbarat-internet/internetes-szuroprogramok/>

➤ **Nemzeti Média- és
Hírközlési Hatóság**

[http://nmhh.hu/cikk/187272/Szoftverek a karos internetes tartalmak ellen gyerekzar](http://nmhh.hu/cikk/187272/Szoftverek_a_karos_internetes_tartalmak_ellen_gyerekzar)

➤ **DIGI**

<http://digi.hu/gyermekvedelem>

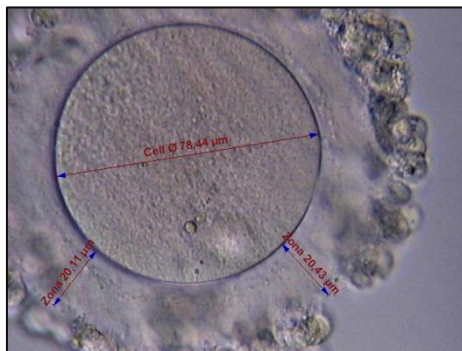
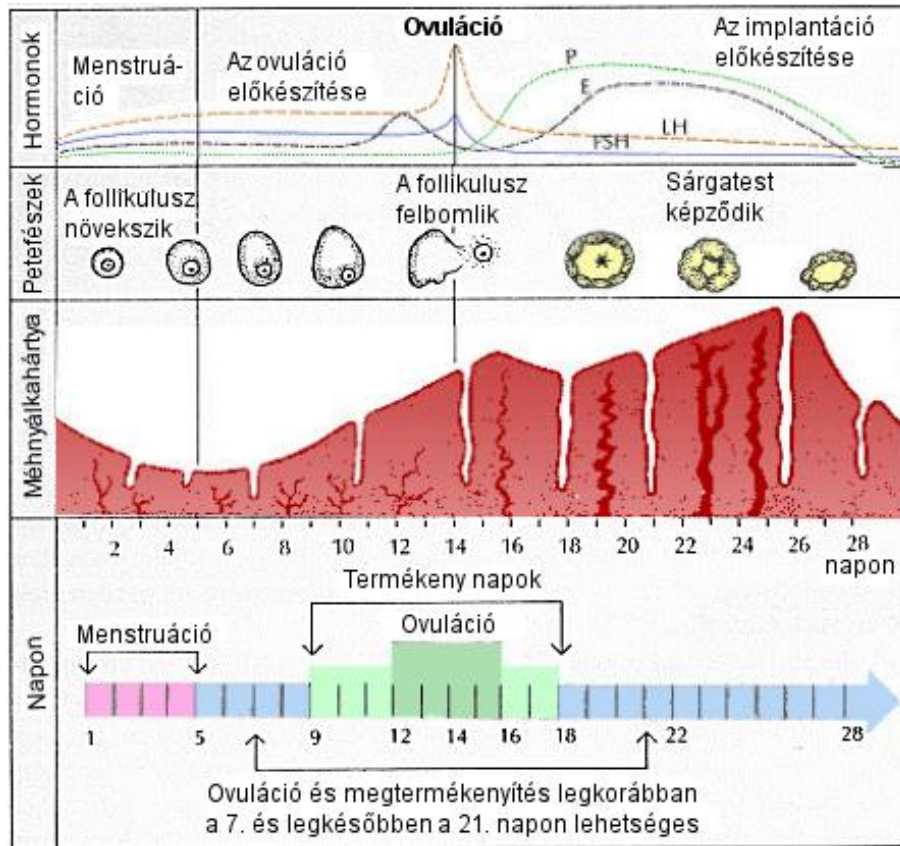
Fontos tanácsok

Hívják fel a gyermekük figyelmét, hogy:

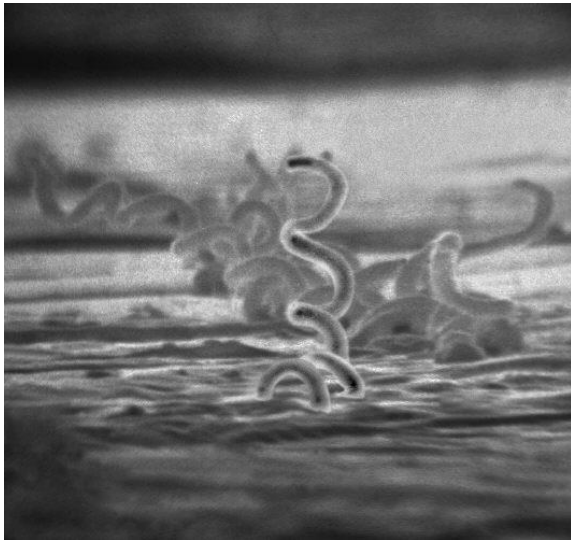
- Ismeretlen személyek közeledését mindig kezeljék fenntartásokkal, még akkor is, ha velük egykorúnak tűnnek!
- Soha ne osszanak meg intim felvételeket! Gondolják át, mit tesznek fel – teljesen SOHA nem törölhetőek a tartalmak!
- Ha zsarolni próbálják őket, azonnal szakítsák meg a kapcsolatot! Ne teljesítsék a zsaroló követeléseit!
- **Kérjenek segítséget** szüleiktől, tanáraiktól, tegyenek feljelentést a rendőrségen!
- Őrizzék meg a bizonyítékokat – készítsenek képernyőfelvételt!
- Ha találkozni szeretnének valakivel, akit online ismertek meg, mindig szóljanak előtte valamelyik szülődnek, és csak az ő engedélyével, első alkalommal pedig a szülő jelenlétében találkozzanak vele!

SZEX

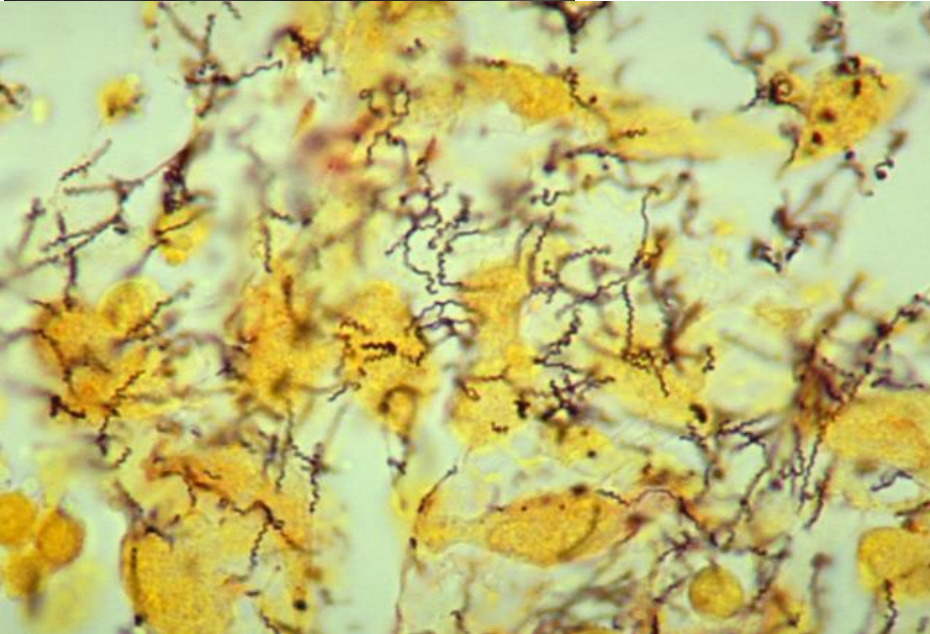
szakadékok, ellentmondások
ismeretek és azok hiánya



Nemi úton átvihető betegségek (STDs)



Szifilisz=vérbaj
=lues
(*Treponema pallidum*)



Szex

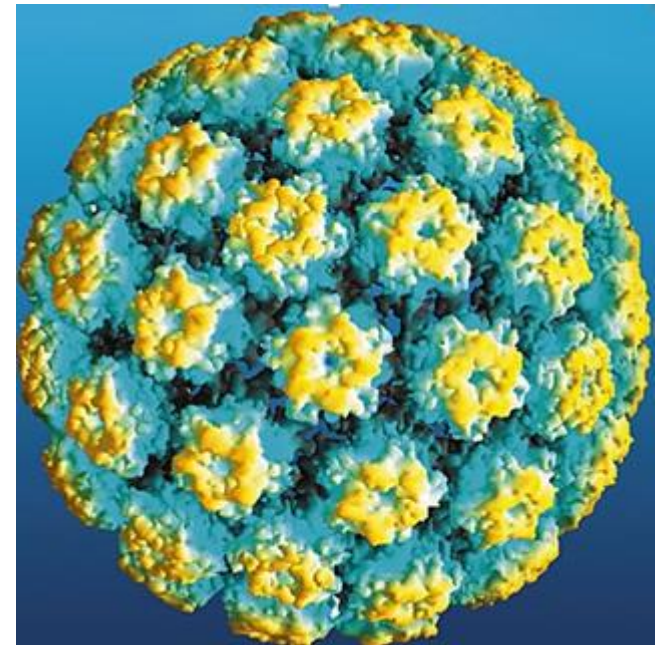
STD-K NÉPEGÉSZSÉGÜGYI JELENTŐSÉGE

- Meddőség
- Méhen kívüli terhesség
- Koraszülés
- Veleszületett syphilis
- Conjunctivitis
- Újszülöttkori herpes fertőzés
- Onkogén kórokozó (HPV)



Nemi úton átvihető betegségek (STD) hasznos infok

- Burián Katalin és mtsai: A szexuális úton átvihető, szisztémás megbetegedést okozó mikroorganizmusok ismerete középiskolai pedagógusok számára 1. és 2. rész, Egészségfejlesztés, LVIII. évfolyam, 2017. 3. szám és Egészségfejlesztés, LIX. évfolyam, 2018. 6. szám
- <https://anonimaids.hu/hasznos-informaciok/fertozesek/gonorrhoea-tripper/>
- <https://www.tamasibeladr.hu/>,
<https://www.tamasibeladr.hu/blog/2019/std-szuresi-utmutato>
- http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/egyre_gyakoribbak_a_szexualis_uton_atvitt_fertozesek
- [https://divany.hu/szuloseg/2019/03/01/szuzesse-g-elvesztese/](https://divany.hu/szuloseg/2019/03/01/szuzesse-g elvesztese/)
- <https://std.hu/std-betegsegek>

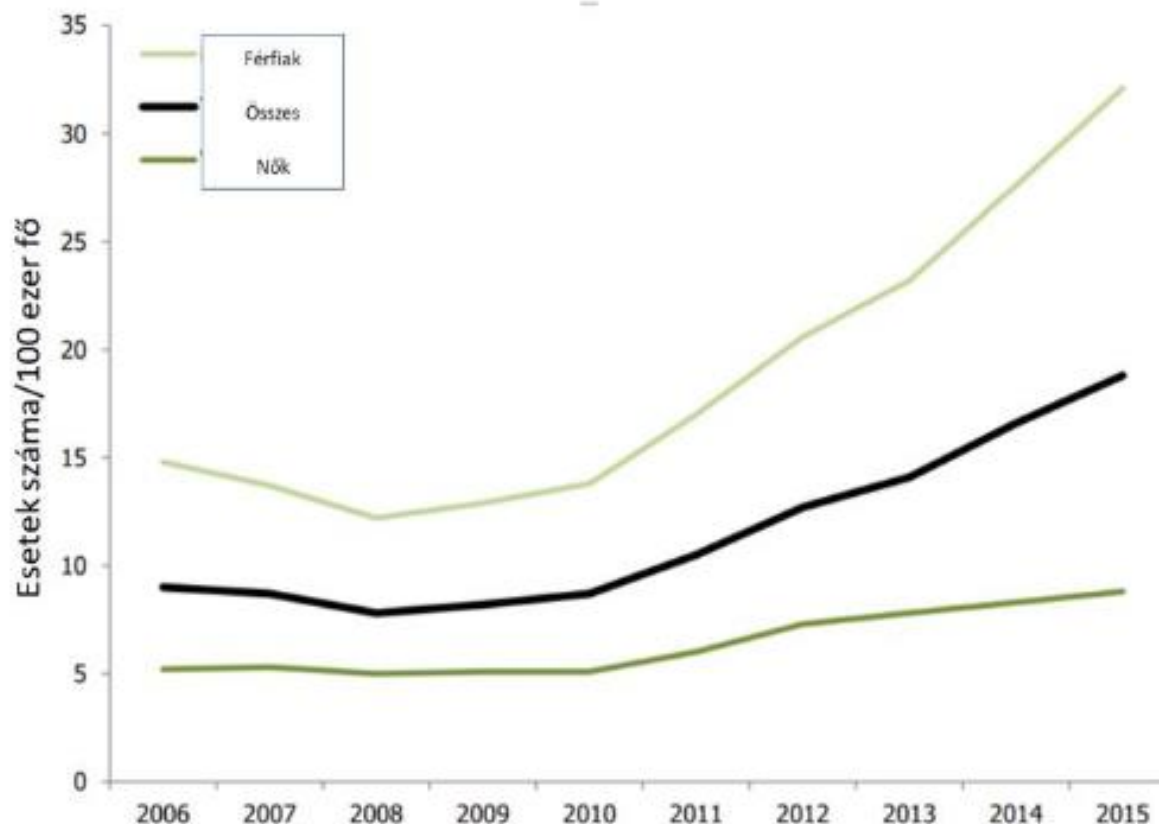


[https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/6505/brunneralexandra.d_DOIs.pdf?sequence=](https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/6505/brunneralexandra.d_DOIs.pdf?sequence=1)

1

Kankó=tripper=gonorrhea

(Neisseria gonorrhoeae)



Magyarország:

2010-ben 1170

2011-ben 1369

2012-ben 1487

2013-ban 1526

2014-ben 1620

2015-ben 1246

Szembetűnően

magas Borsod-

Abaúj-

Zemplén, Somogy,

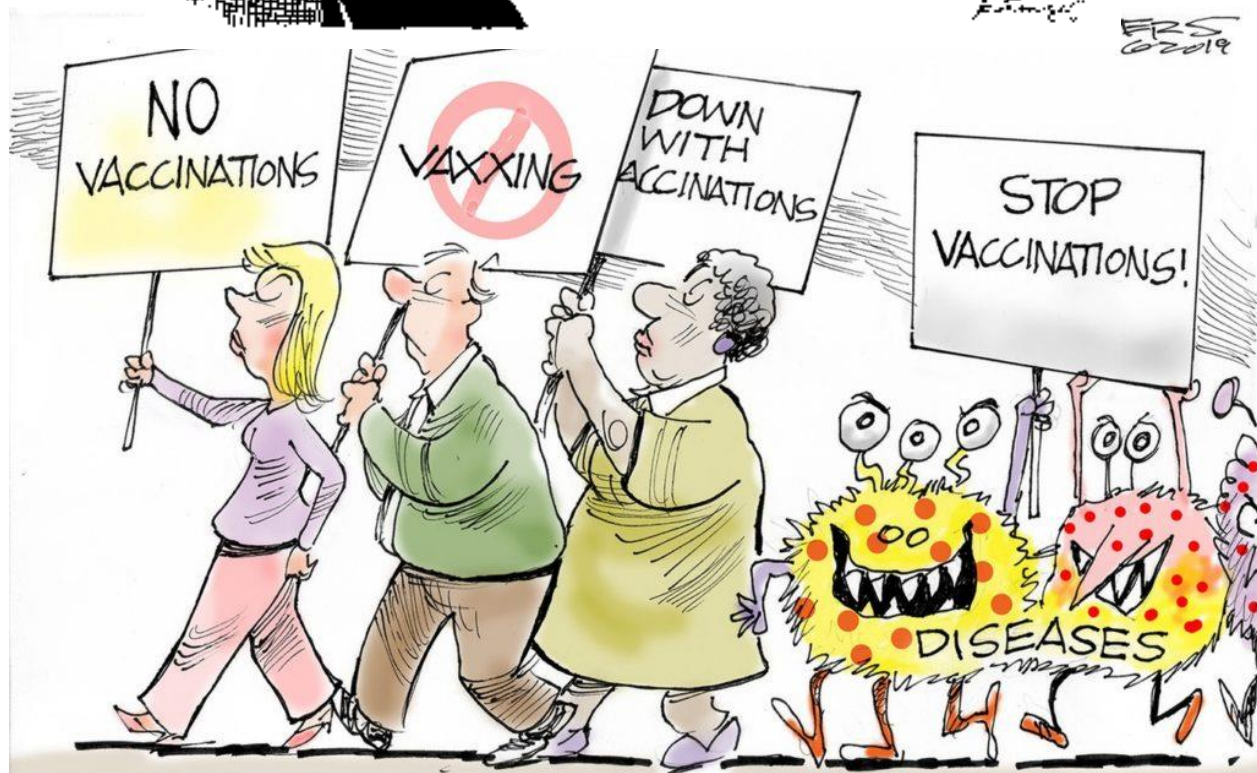
Heves megye

érintettsége

2. ábra: 100 ezer főre eső gonorrhoeás esetek száma 2006 és 2015 között Európában

Forrás: European Centre for Disease Prevention and Control. Gonorrhoea. In: ECDC. Annual epidemiological report for 2015. Stockholm. ECDC; 2017.

Védőoltások



OLTÁS (OLTÓANYAG NEVE)	BETEGSÉGEK	KIK KAPJÁK	OLTÁS JELLEGE, HÁNY OLTÁS ELEM	MIKOR
Priorix <i>kötelező</i>	MMR (3:1)	6. osztály, mindenki	Ismétlő, egy oltás	Első félév, szeptember (október)
Boostrix <i>kötelező</i>	dTap (3:1)	6. osztály, mindenki	Ismétlő, egy oltás	Első félév október (november)
Engerix-B <i>kötelező</i>	HepatitisB (1) STD!	7. osztály, mindenki	Ebben az életkorban kapja, két oltás	Első félév szeptember (október), második félév március (április)
Gardasil 9 <i>Választható, térítésmentes, de CSAK ITT és ÍGY</i>	HPV fertőzések (9) (méhnyakrák) STD!	7. osztály, egyelőre (!) lányok	Ebben az életkorban kapja, két oltás	Első félév október (november), második félév április (május)

Drogok és egyébek , tetkó

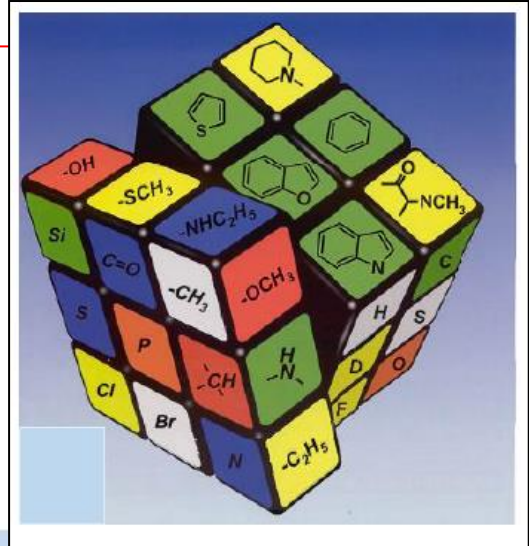
Országos becslések az előző évi használatról

Legalacsonyabb
3,5 %

Legmagasabb
21,8 %

Hol is tartunk
kipróbálás 18-34 év között

Dr.Zacher Gábor
ábrái, 2019.szept.



Kannabisz

13,6%



9,5% 18,2%

Egyéb szerek

Tiltott szerek	17,7%
----------------	-------

Ecstasy	7,3%
---------	------

Szint. kannabinoid 4,2%

Amfetamin 3,7%

Designer stimuláns 2,7%

Drogok és egyébek , tetkó

- <http://www.police.hu/hu/hirek-es-informaciok/bunmegelozes/drogprevencio>

- Széttépve – Szabó Kimmel Tamás

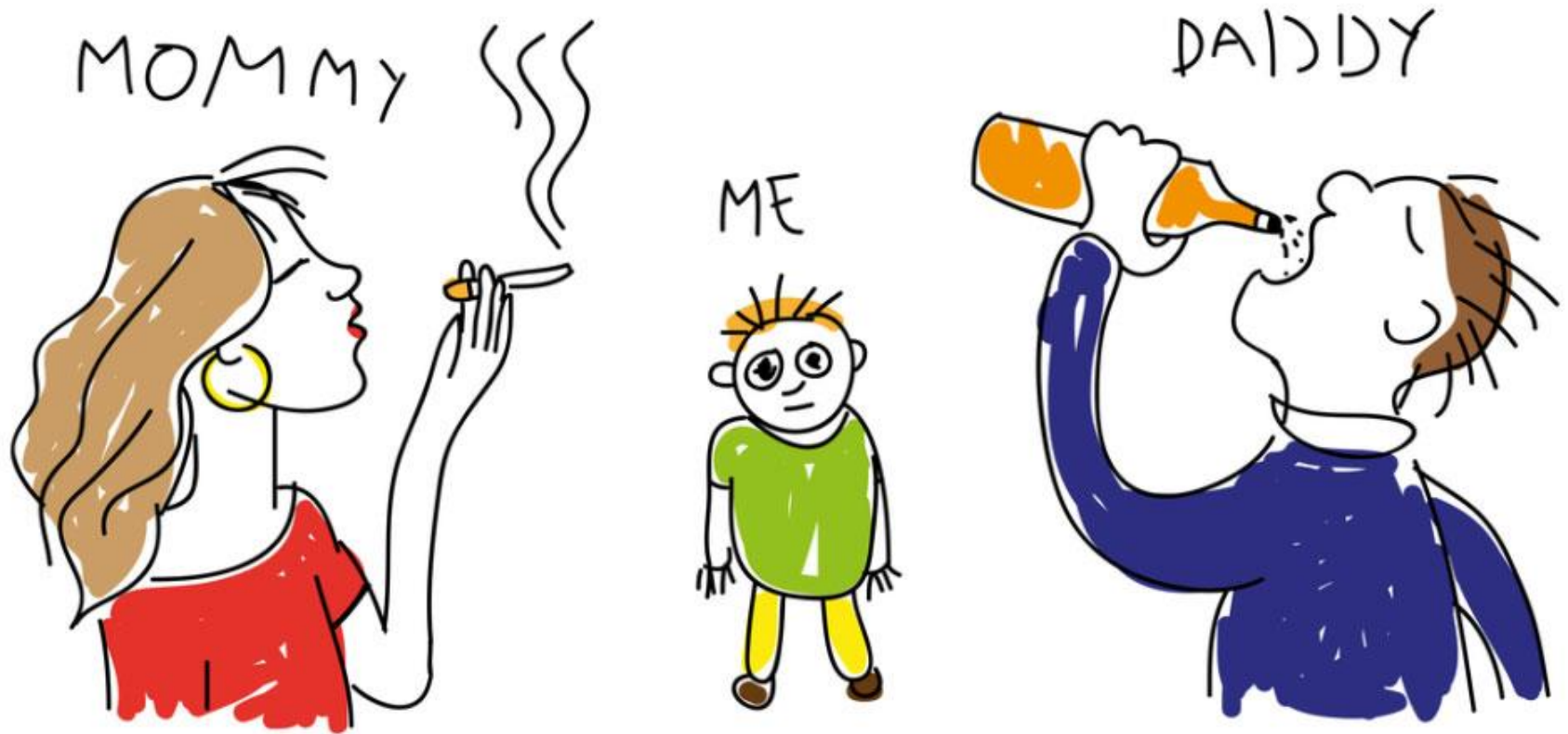
<https://szinhaz.org/csak-szinhaz/csak-szinhaz-budapest/2019/02/26/fuggovalni-oriasi-sikerrel-debutalt/>



- <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/test/3346/tetovalas>

NINCS olyan, hogy ez „csak” „gyenge”, „ártalmatlan”, ún. „soft” drog! „Csak” marihuana! „Csak” egy-két spangli, cigi, pohár pia!

Pszichés „ügyek” – családi és egyéb rendszerek, veszélyeztetett gyermek, iskolai kiközösítés, zaklatás



FIGYELNI! KAPCSOLATOT TARTANI/ KOMMUNIKÁLNI EGYMÁSSAL!
LÉPNI ÉS JELEZNI GYANÚ ESETÉN! (gyermekjólét, gyermekvédelem, iskolában vezetés, szülők, stb. felé)

Tetű, higiénés dolgok



TENYÉR

KÉZFEJ

- Legtöbbször kihagyott részek
- Gyakran kihagyott részek
- Általában kihagyott részek
- Gyakran mosott részek